


سلسلة كيف نربى أطفالنا

# الإكتئاب لدى الأطفال
## وكيف نتعامل معه


الأستاذ الدكتور

محمد حسن غانم



المكتبة المصرية

٣ ش أحمد ذو الفقار - لوران الإسكندرية
تلفاكس: ٥٨٤٠٢٩٨/ ٠٣ / ٠٠٢
محمول:٠١٢/٤٦٨٦٠٤٩

سلسلة : كيف نربي أطفالنا

# الإكتئاب لدى الأطفال

## وكيف نتعامل معة

دكتور
محمد حسن غانم

٢٠٠٤م

المكتبة المصرية
للطباعة والنشر والتوزيع
٣ ش أحمد ذو الفقار – لوران الإسكندرية
تليفاكس : ٠٠٢/٠٣/٥٨٤٠٢٩٨
محمول : ٠١٢٤٦٨٦٠٤٩

# الفهرس

# الاكتئاب لدى الأطفال وكيف نتعامل معه

## مقدمة :

هـــل الأطفـــال يعـــانون من الاكتئاب ؟ أم أن الاكتئاب مشاعر وأحاسيس مؤلمة خاصة فقط بكبار السن ؟

الواقع أن الملاحظات والأبحاث المنظمة التي تمت على أطفال صغار وجدت أنهم يعانون من الاكتئاب . وليس هذا فحسب بل وجدت بعض الدراسات التي تناولت عينة من الأطفال قوامها ( ١٧٢٧) طفل وجد أن ٨٠% مـــن هـــؤلاء الأطفال قد مروا بحالة من الاكتئاب الشديدة ، وأن نســـبة كبيرة منهم قد حاولت الانتحار ، وأن الذين حاولوا الانتحار من الإناث كانوا أكثر من الذكور ، ألا أن محاولات الانتحار هذه فى الغالب لا تـــنجح ألا أن الطفل يعبر عادة عن مشاعره الانتحارية اكثر من قيامه بالفعل بالمحاولة الانتحارية .

وقد أطلق العلماء على هذا القرن اسم عصر القلق والاكتئاب لأن الواضح أن " مثيرات " الاكتئاب اكثر من " مثيرات " الأحداث السارة ، إضـــافة إلى الـــركض خلف الحياة وارتفاع مستوى الطموح مما أدى فى الـــنهاية إلى أن نقـــع جميعاً ( أطفال - راشدين - مسنين ) فى هوة القلق والاكتئاب والأمراض النفسية والعقلية . ولكن ما هو الاكتئاب؟

## تعريف الإكتئاب :

الاكتــئاب هــو خــبرة وجدانــية يمر بها كافة البشر ( كبيرهم وصغيرهم) ويعبر عن استجابة عادية تثيرها خبرة مؤلمة كالفشل فى علاقة أو خيبة أمل ، أو وفقدان شئ مهم كالعمل ، أو وفاة إنسان قد أرتبط به الشخص ارتباطاً شديداً لأنه يشبع له رغباته واحتياجاته .

## أنواع الإكتئاب :

يجب أن نفرق بين نوعين من الاكتئاب :

أ ـ **الاكتئاب العادى** : وهو اكتئاب يرتبط بموقف معين . ومتى يكتئب الشخص ؟ حيث يحدث فى حياته تحول غير طبيعى أو يمر بصدمة نفسية أو خســاره ، أو يقــع تحت ضغوط معينه . وقد حدد علماء الصحة النفســية مدة أسبوعين من حق الشخص فيهما أن يحزن و يعتبر أحزانه كــيفما يشــاء . ولكن لو زادت أحزان الشخص عن أسبوعين فمعنى ذلك انه يكون قد دخل بلا استئذان ( وان كانت هناك مؤشرات تشير إلى ذلك ) إلى دخول الشخص فى النوع الثانى من الاكتئاب

ب- **الاكتــئاب المرضــى** : ويمــيز العلماء فى هذا النوع من الاكتئاب من خلال :

١- أنه أكثره حده ، حيث تكون مشاعر اليأس وفقدان الأمل وعــدم المشاركة فى مناشط الحياة ، بل والتفكير فى الانتحار وان الدنيا قد أصبحت قاتمة أمامه . ان أحزانه هنا تكون حادة وقاطعة

أوعنيفة وبها حدة مقارنة بالشخص الذى تكون أحزانه تأتى كإستجابة طبيعية لأى حدث قد وقع له .

٢- أن الأحـــزان العاديـــة قد تستمر أسبوعين ، لكن هنا فأن الوقت لا يهم ، بل الأحزان قد تستمر أكبر فترة ممكنة وقد ينقل الشـــخص أحـــزانه من الخارج إلى الداخل ، أى أنه يظل فى حالة حـــداد مستمر، وان سرادق العزاء بدلا من أن يكون ( أو كان ) فى الخارج والكل يراه اصبح فى الداخل ولا يشاركه فى رؤيته أحد .

٣- أن هـــذا الحزن يعوق من حركة الفرد : أن الحزن هنا . (يشـــله ) مـــن القيام بأى عمل ، وتسيطر الأفكار المتشائمة على الشـــخص . فإذا قال له أحد تناول طعامك . فيقول له : ولماذا أتناول الطعام ؟ ما الفائدة وهل تناول الطعام أو عدم تناوله يرد لى ما فقدته ؟ ارتدى ملابس جديدة أو حتى نظيفة . يكون الرد : ولمـــاذا نبدل الملابس ( تتسخ ) ونحن نموت ونتلاشى فلماذا هذا التعـــب والنصـــب ؟ هنا يصبح الحزن ( حاداً).ومعوقا للفرد عن القيام بأى أنشطة اجتماعية أو حتى تجاه ذاته .

**اكتئاب الأطفال :**

زاد الاهـــتمام فى الآونة الأخيرة باكتئاب الأطفال ، الذين يخبرون حـــالات مـــن الاكتئاب تشبه اكتئاب الكبار أو الاكتئاب المرضى حيث يظهر لديهم العديد من الأعراض الآتية :

- الحزن .
- التشاؤم
- الإحساس بالفشل
- الشعور العام بعدم الاستمتاع .
- التصرف الخاطئ
- القلق التشاؤمى
- كراهـــية الذات وبالتالى كراهية الآخر مصداقا لمقولة " أنك حين تكره تفسك فأنما الآخر تكره "
- لوم الذات
- الأفكار الانتحارية ( وقد تظل كفكرة وقد تتحول إلى فعل).
- الـــبكاء بسبب وبدون سبب والاكتئاب لا يحتاج إلى أسباب لكى يـــبكى بـــل أن ( أنهار الدموع ) لديه جاهزة وأمطار الحزن مستعدة للهطول فى أى وقت .
- انخفـــاض القـــدرة على تحمل الإحباط ( حيث أن أى صدمة أو إحـــباط أو عقبة حتى وأن كانت معتادة ومن (ملح) الحياة يحولها هذا الطفل المكتئب وكأنها ( امتحان عسير).

- انخفــاض الاهــتمام الاجــتماعى : حيث لا يشارك فى أى أنشطة اجتماعية وإذا أجبر على ذلك وحضر حفلاً مثلاً ونسى للحظات أنه ( مكتئب) وبدرت منه (ضحكة ) فأنه بعد ذلك يؤنب نفسه ويلومها .

- الــتردد وعــدم الحسم ( عين فى الجنة وعين فى النار) دون حسم واضــح مــاذا يريد ؟ أنه لا يردي أن يتحمل مسؤلية اختياره ، وقد يستهلك تردده هذا ( مجهوده ) فيبدو منهكا ، مجهداً وكأنه أن توا من ( مباراة ماراثون عنيفة ) .

- **تصــور سالب للجسم** : حيث يظهر عدم رضاءه عن أى عضو مــن أعضاء جسده . فأنفه ( كالمنقار طويل وملفت للنظر ) وعيناه غائــرتان وخاصة قصيرة وشعره مهوشس وغير غزير ، كما هو الحال عند الآخرين . وبالتالى يكره جسده ، ويرى ( إلى درجة الاعتقاد أن جسده سيئ)

- انخفــاض الدافعية للعمل الدراسى : حيث أوضحت العديد من الدراســات أن المكتئبين من الأطفال هم الأكثر الفئات حصولا على درجات منخفضة ، وان تاريخهم الدراسى مرصع بالفشل ( والملاحق) وكــل هــذه ( الأشياء ) تكون مبرراً له لترك الدراسة وفى نفس الوقــت تأكــيداً لفكــرته السيئة عن نفسه : أنا سيئ وفاشل وإمكانياتى العقلية ( وحتى الجسدية كما سبق وأشرنا ) منحطة .

- **اضطرابات النوم :** حيث القلق ، وتقطع النوم ، وان النوم يتخلله كوابيس مزعجة وقتل ودم ودمار وأكثر من مرة استيقظ الطفل فزعاً وكأنما قد شاهد ( أهوال جهنم ورآها رؤية اليقين ) لدرجة أن بعض الأطفال (من هول الكوابيس التى عايشها فى الحلم )ربما يخاف أن يعاود النوم مرة أخرى حتى لا يدخل فى متاهات القلق والفزع ، ناهيك من إمكانية اصطكاك الأسنان وربما المشى أو التجول أثناء النوم ، أو قد يحدث العكس ينسام الطفل لساعات طويلة . ورغم ذلك يظل طوال اليوم أرقا قلقا ، مشتت الانتباه .
- **الاجتهاد :** حيث أن الأبحاث أثبتت أن المكتئب ( سواء طفل أو راشد أو حتى مسن ) يكون دائما فى حالة إجهاد بدنى وذهنى يتعب لأقل مجهود ، ويرتفع صدره وينخفض إذا سار قليلاً. قدرته على الحركة معدومة ، وإذا أجبر على السير فأن ذلك يعد نوعاً من العذاب له ، وقد يستعذبه ( على أساس أنه تكفير من الذنوب التى ارتكبها وما ارتكب ذنباً ولكنه فى حالة استعداد لأن يكون الضحية والمذبح الذى يذبح ويراق على جوانبه ذنوب البشر ) وهذا يقودنا إلى نقطة هامة جداً أن المكتئب لا يمكن أبدا له إذا بدء عمل أن ينهيه قد يبدأ العمل بحماس أو فتور ( لا يهم ) ولكن يعجز عن الاستمرار فيه لأن قدرته على ( المثابرة) والاستمرارية. معدومة أنه فى حالة صراع مستمر مع نفسه ومع الآخر ( حتى وان كان على المستوى المتخيل )

- انخفـــاض الشهية للطعام : كأن بينه وبين الطعام عداوه وإذا أجبره أحـــد الوالدين على ضرورة أن يتناول نصيبه من ( اللحم) مثلاً حتى تجـــد دموعه وقد انهمرت ودخل فى حالة حزن وحداد لدرجة أن مثل هـــذه الحالة قد تثير شفقة الآخر ، أو قد تثير عصبيته ويتعرض الطفل تبعاً لذلك للضرب وقد ( يطيع ) ويأكل قليلاً إلا أنه بعد ذلك يسرع إلى وضع إصبعه فى حلقه لكى ( يعيد إلى الخارج ) ما سبق أن ( بلعه غصباً) من الداخل . ولذا فأن من ملامح الشخص المكتئب النحافة ، والهزال والأنيميا ( مع ضرورة استبعاد العوامل العضوية المتعددة والتى تقـــود إلى الأنيميا ) بل من الحالات التى قابلتها حالة طفل كانت أمه حيث تقدم له طعام الإفطار ( يتزفر) ويقول لها صارخاً ( هو كل شوية أكـــل أكل إحنا مش لسه واكلين قبل النوم " وقس على ذلك موقفة حين يتم تقديم ثلاث وجبات فى اليوم الواحد .

- الشـــعور بـــالوحدة النفســـية : حتى وإن كان مع الآخرين إنه ( مـــتواجد) مـــع الآخرين بجسده فقط ، ولكن مشاعره وأحاسيسه غارقـــة فى بحـــاره التى بلا قرار ، ولذا فأن بعض العلماء يربط ما بين الوحـــدة النفســـية والاكتـــئاب وان نفس الأسباب التى تكمن وراء الأحســـاس بـــالوحدة النفسية هى نفس الأسباب التى يمكن أن تعود للأكتئاب ، وفى الوحدة يشعر الشخص بحالة أن شيئا ما ينقصه بينما المظهـــر الأساسى للوحدة النفسية هى الوحشة وفى الوحدة النفسية

يشـــعر الشخص أنه قد يصل الى الناس ويتواجد معهم الا أنه عاجز عن التواصل معهم ، ومبادلتهم الحوار والأحاديث ( حتى وأن كانت من وجهة نظره أحاديث تافهة ) ، ولكنها تشعل حرارة الدفء الإنسانى بـــين البشر . أنه يشعر وكأنه يعيش فى جزيرة من الذهب البارد ، أو الثلج فى أشد حالات تجمده وكل شئ بارد لا أحساس ولا حرارة ولا تواصل ولا تفاعل

- **عدم الاستمتاع بالمدرسة** : كل شئ فى المدرسة سيئ فلا الموسيقى تبهجه ولا حصص الكمبيوتر و الإنترنت واكتشاف عوالم جديدة . كل شئ يؤدى واجب ثقيل وممل يدعو الله أن ينتهى سريعاً فإذا طال الوقـــت واستطال . اغمض عينيه وابتهل إلى ربه أن يأتى زلزال لكى يهدم أركان هذه المدرسة وكل هذه السخافات المملة والتمثيليات التى لا تنـــتهى ولا يمكـــن أن تبعث فى القلب أو الذهن أو وحتى للعين أو للأذن المتعة بل ( القرف ) والغثيان

- **انشغالات بأمراض عضو تصيب جسده** : أى شخص اكتئابى قد تجد " ملفه الطبى " سميك ومزدحم بالفحوص والكشوف والتحاليل . أنه فى حالة انشغال دائم ومستمر بأنه مريض ن وأنه مصاب بأمراض خطيرة أو وان ذلك يعد من المنظومة الاكتئابية التى تغرق داخل الفرد بـــل كلما طمأنه الطبيب بأنه " فل " وعال العال لا يفرح بل يعتقد أنهـــا " تمثيلية " يقوم بها الطبيب ( المزيف) من أجل أن يستولى على

مـــزيد من الأموال ، ومن ثم لا يثق فى أى طبيب وينتقل من طبيب إلى آخر

- **الشعور بعدم المحبة من الآخرين** : كل الآخرين لا يحبونه وكيف يحـــبونه وهو نفسه يكره نفسه ( كما سبق وأشرنا ) وإذا أقترب منه أحد فلا بد أن تكون له مصلحة فى ذلك. وأن شعاره فى الحياة : أن الـــناس كـــلاب تتمسح فى حذاءك إذا كانت لديهم مصلحه ، فإذا قضـــيت مصلحتهم ( هبوا فيك ) وتركوك ، بل ونهشوا فى لحمك . ولـــدا فأن الشخص المكتئب حتى وأن كان طفلا تجده فظا غليظا مع الآخـــرين ، يجـــيلس ( سيمفونية ) التحقير من شأن الآخرين ، بل وأحـــيانا يجـــد مـــتعة فى صدهم ، ولدا تجده دائما يعيش فى عزله اجتماعية عن الآخرين ، تنعدم صداقاته ويردد لنفسه دائماً أغنية فريد الأطرش " وحدانى هعيش كده وحدانى
- **عدم الطاعة** : أنه لا يطيع الاخرين ، وكيف يطيع الآخرين وهو يشـــعر فى قـــراره نفسه أنهم أعداءه ،و انهم ينصابونه العداء ، وأنه لا يوجد أحد فى هدا الكون يفهمه أو وقادر على الاقتراب من حصونه الباردة / الطاردة / المنفره
- **وقـــد يلجأ الطفل إلى الطاعة السلبية** : إذ يتظاهر بتنفيذ ما تريده منه ولكنه يفعل ذلك بملل و (قرف) وعدوانية تكون قادرة على إثارة عـــداء الآخـــر وحين يثور الآخر ( بعد أن ينفذ صبره ) يتأكد لديه

مجموعـــة مقولاته السابقة ، أن الآخرين يكرهونه ولا يوجد من يفهمه فى هذا الكون وبالتالى لا أحد يستحق صداقته .

**فـــئات الأطفـــال المصابة بالاكتئاب :** تنوعت وتشعبت الأبحاث التى تناولـــت الاكتئاب عند الأطفال وقد أمكن ( تصنيف ) هذه الأبحاث فى المحاور الآتية :

**المحور الأول : دراسات تناولت العوامل المتعلقة بالطفل المكتئب :**

أظهـــرت العديـــد من الدراسات أن هناك العديد من العوامل التى ( تخلقـــس ) حالة من الاكتئاب لدى الطفل. وقد سارت الدراسات فى دراسة العوامل التى من المحتمل أن تثير مشاعر الاكتئاب وتلخصت فى :

- دراســـة الأطفـــال المصـــابون بالسكر وأثر ذلك على حالتهم النفسية
- دراســـة الأطفال المصابون بالربو وانعكاس ذلك على حالتهم النفسية. وأثر ذلك فى إثارة مشاعر الغضب لدى هؤلاء الأطفال
- دراسة للأطفال الذين تعرضوا للتشويه الجسسدى نتيجة الحروق الـــتى أصـــابتهم وأثر ذلك على حالتهم النفسية واندلاع مشاعر من الغضب لديهم ( مقارنة بالأطفال الذين لم يتعرضوا لما سبق )
- أن الاعتداءات الجنسية التى تتم فى الطفولة ( حتى وان دفنت فى زوايـــا الإهمـــال والنســـيان ) ألا أنها ( إذا لم يتم علاج مثل هؤلاء الأشـــخاص نفسياً و أعادتهم إلى تقبل أوضاعهم والحياة مرة أخرى )

فقـــد تظل هذه ( الذكرى - أو الذكريات ) مثل السوس تنخر فى عظام النفس والجسد.

- المبالغة فى التوبيخ والعقاب غير العادل . وإحساس الطفل أنه ( كـــم مهمل ) فى المترل وان الآخرين ( الأكبر ) يتربصون به منتظرين أن يقع فى أى (هفوة) حتى تقام مشانق عشماوى له ، .. كل ذلك قـــد يدخلـــه فى حالة من الاكتئاب مع الأخذ فى الاعتبار أن الصورة السلبية للذات وللأخر وللحياة بصفة عامة ، من أهم ما يميز الاكتئابى .

- كثرة الواجبات المدرسية ، والأحمال الثقيلة من الكتب التى تحنى ظهـــر الـــرجال الأشـــداء ، وعقاب المدرس ، أو تكليف الطالب بواجـــبات فـــوق طاقته أو عدم الاهتمام بالطالب.. أو إجباره على الـــدروس الخصوصية ، أو الشرح بطريقة لا تناسب مع ( عقل وفهم التلميذ ) .. كل ذلك إنما يعد ( مصيدة) لوقوع مثل هذا الطفل فى الاكتئاب.

## المحور الثانى : دراسات اهتمت بالمناخ السرى والجو السائد:

يعـــد الأب والأم هما القطبين الرئيسين لسواء أو عدم سواء الأسرة وأن مقولة أن الأسرة المريضة تنجب أطفال مرضى .

ولذا فقد وجدنا العديد من الدراسات التى اهتمت باكتئاب الأم واثر ذلك على الأبناء فوجدت النتائج الأتيه :

- أن الأم المكتئبة تنقل الاكتئاب إلى أطفالها .
- أن الأم إذا كانـــت مكتئـــبة أثر ذلك على تقليل ( التفاعل بين الطفل وأقرانه ).
- أن أطفـــال الأمهـــات المكتئبات يتأخرن فى الكلام ولا يكون لديهـــم ( الطلاقة اللفظية ) وكيف يتأتى لهم ذلك والأم نفسها لا تلاغـــى الطفل وأن الطفل يكتسب اللغة من خلال ( حوار وحديث الآخر معه)
- أن أطفال الأمهات المكتئبات لا يشعر بالأمن ولا الأمان وكيف يصلوا إلى حالة الأمن ( والأمور غير مستقرة والأم مضطربة لأن الفاقد للشيء لا يعطيه ).
- وجـــدت الأبحاث أن أطفال الأمهات المنفصلات من أزواجهن أكثر تعاسة وإكتئاب ، وكيف لا يكتئبوا وهم يعيشون فى ( جو من الدراما) القاتم والحزين.
- أن أطفال الأمهات الأرامل أكثر اكتئاب ( أو استعداد للدخول فى الاكتـــئاب ) نظراً لسيمفونية الأحزان التى تعزفها الأم عن المرحوم الغالى أو تأنيب أى فرد تسول له نفسه أن يفرح أو يضحك حتى وان كانت ضحكة عابرة .
- أو أطفـــال الأمهات المكتئبات أقل توافقا وصحة نفسيه مقارنة بأطفال الأمهات غير المكتئبات .

- أن الأم إذا كانـــت بداخلها ترفض الطفل ( حيث تكون الأم غير راغـــبة فى الإنجاب مثلاً وهو ما اكتشفت أنها حامل وفشلت محاولات الـــتخلص مـــنه ، لو كانت نريد بنت ورزقت بولد أو العكس ، أو كانـــت لا تـــريد الإنجـــاب من الأساس حتى لا ترتبط بزوج لا تحبه وتتوقع أن النهاية قريبة ، يكون أكثر اكتئاباً.
- أن الأطفال الذين لا يشعرون بالدفء العاطفى من قبل الأم ولا بقدرهما على أدراك احتياجاهم ومشاكلهم يكون أكثر اكتئاب.
- أن الأطفـــال الذين يفتقدون إلى وجود الأم ( سواء أكان هذا الفقد واقعاً حقيقيا ( بالوفاة أو الطلاق ) أو فقدا مؤقتاً ( السفر مثلا) يكونـــوا أكـــثر أكتـــئابا مقارنة بالأطفال الذين ينعمون بحضور الأم الطاغى والجميل والمحبب إلى الذات .
- وقـــس عـــلى كـــل مـــا سبق ( الأب ) من حيث الحضور ، والإحساس بالاحتياجات والجلوس إلى الطفل والحوار معه ، وإشعاره بالحـــب والانتماء إليه ، وعدم الغياب ( لساعات طويلة خارج المترل ..) كل ذلك وغيره يخلق حالة من السواء أو الاكتئاب لدى الطفل.

## المحـــور الثالـــث : دراسات تناولت أثر التصدع أو التفكك الأسرى وانعكاس ذلك على اكتئاب الأطفال.

**أظهرت العديد من الدراسات أن أى خلافات ( شديدة) ومزمنة بين الآباء تقود إلى نتائج سيئة تنعكس على نفسيه الأطفال (تحديداً)**

- أخطاء الأباء الذين يميلون إلى العنف ( سواء اللفظى أو البدنى ) - يعانون من العديد من الاضطرابات ومن هذه الاضطرابات الاكتئاب.
- الأطفـــال الذين قد أنفصل الوالدين عن بعضهما البعض أكثر اضطراباً من الأطفال الذين يعيشون فى بيئة أسرية جيدة.
- أن الحرمان من الأم ( تحديداً) يكود اكثر إيلاماً ويبعث لمشاعر الاكتـــئاب لـــدى الأطفال ولدى الأطفال الإناث أكثر من الأطفال الذكور.
- وقـــد اتفقت كافة الدراسات على أن فئة الإناث أكثر اكتئاب مـــن فئة الذكور.. لماذا ؟ لأن طبيعة البنت واحتياجها العاطفى أكثر مـــن احتياجات الطفل الذكر لأن الطفلة تحتاج إلى الأم ، واستشارقما وحدها وصوبها ، أكثر من احتياج الطفل الذكر ( لذلك) ؟ هل لان البنـــت تحـــتاج إلى الأب فى مرحلة ما من طفولتها كاحتياج وتعلق سنفســـى / بيولوجى أكثر من احتياج الولد ؟ هل لأن العاطفة لدى البنـــت أكـــثر منها لدى الولد.. كل هذه الاحتمالات وغيرها قد تحـــاول تفسير : لماذا البنت ( بصفة عامة حتى فيما بعد )أكثر اكتئاباً من الولد / الذكر .

## <u>المحور الرابع : خبرة الفقد وأثر ذلك على نفسية الطفل :</u>

حيـــث أظهرت العديد من الدراسات أن خبرة ( الفقد) والغياب والرحيل ( حتى وأن كان مؤقتا ) لابد أن تترك أثاراً سيئة فى نفسية الطفل . لأن معـــانى : الموت لا تكون قد وضحت لدى الطفل : ويكون منطق الطفل ، أنا لا أراك أذن أنت غير موجود وحين يجد كل أعضاء المترل من النسوة قد أتشحن بالسواد وأخذ الجميع يولول . ثم يرى من كان يدب عـــلى الأرض ســـعياً وركضاً قد سجى داخل خشبه ( النعش) ثم ساروا بالنعش ليواره التراب ثم يعودون إلى المترل يواصلون طقوس الأحزان . . ثم فى خضم كل ذلك لا يجد الأب أو الأم أو حتى الجد (أوالشخص الذى رحل) ، هنا يتساءل من معنى الموت ومعنى الغياب فإذا أجاب له الآخرون أنـــه قـــد ذهب عند الله يتساءل : ماذا يفعل هناك ؟ ومتى يعود . . س؟ بعـــد أيام يقول : لقد اشتقت إلى أبى ألم يشتاق إلي مثلما اشتاق إليه ثم تـــأخذه نوبة من البكاء لا يردد خلالها : ألا أنه يريد أن يرى والده ( أو والدته ) وهنا تختلف مواقف الأسرة فى التعامل مع هذه الأزمة المتشعبة : أزمة الفقد وأزمة التساؤلات التى أثارها هذا الفقد وكيفية الرد عليها . . لكن لابد أن نتذكر فى خضم كل ذلك : مقدار الآثار النفسية السيئة التى أحياها الطفل داخلة من جراء ذلك لدرجة أن بعض الأبحاث قد وجدت علاقة ارتباط إيجابى بين خبرة الفقد فى الطفولة والاكتئاب واستمراره ( أو حتى ظهوره ) لدى الكبار ، وإن كثرة التعرض للأحزان إنما يساهم فى (

تعـــلم ) الحزن .. وما الحزن ( وكثرته ) إلا البوابة السحرية للدخول. إلى عالم الاكتئاب .

## المحور الخامس : الاكتئاب والظروف الاقتصادية وحجم الأسرة ؟

هـــل تؤثر الظروف الاقتصاد السيئة للأسرة فى اكتئاب الأطفال ؟ وهـــل الاكتـــئاب ينتشر أكثر بين أطفال الأسر الفقيرة من أطفال الأسرة الثرية ؟

وهل حجم (أى عدد الأفراد فى الأسرة ) الأسرة يؤثر أولا يؤثر فى دخـــول الشـــخص إلى الاكتئاب ؟ وهل كلما زاد عدد أفراد الأسرة قل الاكتئاب أم زاد ؟

ويمكن أن نضيف متغير العمر .. هل الأطفال صغيرى السن أكثر إحساساً بالاكتئاب من الأطفال كبار السن ( ما بعد العاشرة مثلا )

وهل لتعليم الأب والأم من عدمه أثر فى زيادة أو نقص الإحساس بالاكتئاب ؟ أسئلة كثيرة تحتاج إلى إجابات .

ومن الموجز إلى التفصيل من خلال نتائج الكثير من الأبحاث المبدئية فى هذا الصدد.

أثبتت العديد من الدراسات أن الظروف الاقتصادية ( قد تؤثر) فى نفسيه الأطفال وتقودهم إلى الاكتئاب . وقد تضاربت الدراسات فى هذا الصـــدد إذ وجدت بعض الدراسات أن أطفال الأسر الفقيرة أكثر اكتئاباً

مـــن أطفال الأسر الغنية ؟ فى حين وجدت بعض الدراسات العكسى .
لكـــن من وجهة نظرنا .. وانه فعلا قد يحرم الطفل من بعض الأشياء ن
وان مشـــاهدته لأطفال آخرين يتمتعون بأشياء والعاب وأطعمه وملابس
.. وغيرهـــا مـــن أشياء يعجز الوالدين على الوفاء بها .. قد ساهم فى
دخـــول الشـــخص فى حالة من الحزن ( وقبلها التساؤل والتمرد) ألا أن
هـــناك الأم وعطف الأب قد يعوضاه عن ذلك .. وان الطفل فى الأسر
الثرية .. قد يجد فعلاً كل ما يحتاج إليه وقد ( بفتقد ) وجود الأب والأم
( الحنون ) بجواره .. وهنا يشعر أن كل شئ بارد .. ولذا فإن اهتمام
الوالدين بالطفل ( بعض النظر عن مستواهم الاقتصادى ) له دور فى سواء
او عـــدم سواء الطفل . ونركز على هدا ( النقطة ) تحديداً لأنه مع كثرة
ضـــغوط الحـــياة ، ولهات الأم والأب ركضا خلف نعمة العيش وترك
الأطفال لساعات طويلة بدون رعايا .. والتعليل بأنهما يفعلان ذلك من
أجل الوفاء بالتزاماتهما تجاه الطفل .. ولدا نجد ما يسمى بأطفال المفاتيح
.. وهم أطفال صغار السن يذهبون إلى المدارس الابتدائية أو بعد إنتهاء
المدرسة وكذا ( دروس التقوية ) .. يفتح بنفسه باب الشقة ويغلقه عليه
مـــن الداخل إلى حين حضور الأم والأب من عملهما ليلاً ، وقد تضطر
الظـــروف الأم والأب أن يجـــدا أبنهما الصغير مريضاً فيتركاه فى الشقة
بمفرده ( يعانى ) من ويلات العزلة والوحدة النفسية وشرور كافة الأفكار
السيئة ، وحب الاستطلاع الذى يد يدفعه إلى تدمير حياته دون أن يدرى

. وطفــل يــترك هكذا بالساعات بمفرده لابد أن يتسلل إليه الاكتئاب خاصــة ونحــن نــرى الكثير منهم - وقد وقف فى الشرفة أو ومن وراء خصائص النافذة يشاهد أقرانسه يلعبون ويصيحون ويستمتعون .. وهو عاجز عن ذلك لأن الأوامر أن يظل قابعا فى الشقة انتظارا لعودة الوالدين

وفــيما يــتعلق بحجم الأسرة فقد أثبتت الأبحاث أن الأسر الأقل أطفــال أقــل اكتئاباً وأن الأسر الأكثر أطفالا يسود بينهم الاضطرابات النفسية وقد تبدو هذه النتيجة منطقية لسببين :

الأول : أنــه كــلما قــل عدد الأطفال زاد الاهتمام بهم وان الأم التى ( تــرعى) طفلــين مثلا سوف تكون ( الرعاية) لكل طفل أفضل مما اذا كانت تقوم ( برعاية ) خمس أو وسبع أو عشر أطفال مثلا.

الــثانى : فى ظــل ( الغــلاء الاقتصادى ) وضرورة وفرة الأموال لتلبية الاحتياجات ، فإن العامل الاقتصادى هنا يعد عامل ( ضاغط) .

لذلك ولا يمكن لأى شخص أن يخدع حتى الآن مرددا مقوله " إن التعليم بالمجان وأنه مثل الهواء والماء " لأن الهواء النظيف والمنعش يحتاج إلى أمــوال ، وكذا الماء ، ولا ينكر إلا مكابر أن التعليم ليس له تكلفته والتى قــد ترهق الآباء ، وقد يكون العامل الاقتصادى أحد أهم العوامل التى تقــود إلى اتخاذ قرار الآباء ( بفصل ) أطفالهم عن المدرسة وإلحاقهم بأى أعمــال وبالــتالى يتحول الطفل من ( مستهلك) يستهلك ( بعض) نقود

الأســـرة ، إلى ( منـــتج) يدر دخلا على الأسرة أو على أسوء الفروض يقوم بتسديد نفقاته الشخصية.

وقـــد يتساءل البعض : ولماذا لم يظهر الاكتئاب بين أطفال الأسر الكبيرة فى الزمن الماضى ؟ والإجابة ببساطة أن ظروف الحياة الاجتماعية والاقتصـــادية ؛ آنذاك تختلف عنها فى الوقت الراهن ، وأن الأسر الممتدة وحيـــث يعـــيش الآبـــاء مع الأطفال مع الأجداد وغيرهم ، إنما تكون ( الـــرعاية للطفل ) موطه من قبل الآخرين وأن الطفل إذا لم يجد أمه فى هـــذه اللحظة تحديداً فسوف يجد جدته أو عمته أو أخته الكبرى أو حتى جارهم ، ولذا كان هذا الجمع السعيد مصدر سعادة للطفل . لكن الآن وفى ظـــل الظـــروف الاســـريه ( النووية ) حيث انفصال الوالدين عن أسرتيهما والرغبة الأكيدة فى الانفصال و الإصرار على ( العزلة ) وتقلص أدوار الآبـــاء ( الأجداد ) بل وعزلهم فى دور المسنين .. كل ذلك وغيره من العوامل يحتم ضروره أن تكون ( الأعداد ) صغيرة حتى تجد الرعاية من والديـــن مرهقين يركضان ( من النجمة حتى اختفاءها) وراء إيقاع الحياة الصاخب.

- وفـــيما يـــتعلق بتعليم الوالدين وانعكاس ذلك على الأطفال فقد أظهرت الدراسات فى هذا الصدد أن عامل التعليم مهم جداً فى التقليل مـــن حالات الاكتئاب لدى الطفل . وأن الأم المتعلمة مثلا إنما تقوم بتربـــية طفلها وفق الطرق العلمية الحديثة و أن الأم التى تتلق أى قدر

من التعليم إنما يؤثر ذلك فى علاقتها بالطفل ، وتكون هى ذاتها أكثر قلقاً واكتابا وتشتتاً مما ينعكس على نفسية الطفل.

- وهـــنا أيضـــا نتساءل : كيف سلم أطفال الأباء والأمهات غير المتعلمات من ( هجمة الاكتاب ) فى الماضى ؟ وهل لابد من تعليم الأب والأم حـــتى يسلم أولادنا من الاكتاب ؟ وما هو الحال فى أبناء أباء غير متعلمين وقد سلموا من كافة الاضطرابات بل أصبحوا نجوما ( للصحة النفسية ) فى المجتمع مثلا ؟

- وللإجابة على هذه التساؤلات نقول .

١) أنـــه مـــن الأفضل طبعا- أن يكون الآباء متعلمين على أســـاس أن التعليم يزيد درجة الوعى والاستبصار أو يساهم فى ( تعلـــيم ) الشـــخص طرق التربية النفسية السليمة وطرق التفاعل السوية.

٢) يـــبد أن المتعلم ( أو والمثقف ) قد ينس تماماً ما تعلمه أو ما ينـــبغى أن يراعـــيه فى تعامله مع أولاده وقد ينقلب فى لحظة ألى أوحـــش فى تعاملاتـــه مع الأطفال ويكون (التعليم هنا ) أشبه ( بالقشة) الهشة التى (تزال) بسهولة ويتم ارتداءها بسهولة أيضا أمام الآخرين ( للشهرة وللتصوير)

٣) أن الشـــخص ( المتعلم ) قد ( يجنح ) إلى ( تجريب) طرق جديدة فى التربية أو قد يختار شعوريا أو لا شعورياً طرق أكثر قوة

فى تعامله مع أولاده ( أو مع البعض البنات مثلا) ويكون أكثر شاهداً ( مع الأطفال الذكور مثلا ) بحجة أنه يريد أن يجرب أساليب تربوية معنـــية ، وهـــنا يحـــول أطفاله إلى ( فئران ) تجارب ناهيك عن التشوهات النفسية التى تترسب فى نفوس الأطفال من جراء التفريق فى المعاملة .

٤) أن الشخص قد لا يكون ( متعلماً) ورغم ذلك ( يستعين ويستشير ) من هم أكثر وأكبر منه خبرة فى مجال (تربية الأطفال) ، ولذا تكون تربيته لأبناءه أفضل من تربية المتعلمين ..

والخلاصة : أنه إذا كان ( التعليم للوالدين ) هام جدا وضرورى الا أنه لـــيس هو العامل الحاسم فى الأمر ، لان هناك العديد من المتغير ات التى تدخل فى هذا المجال ، ولذا يوجد فى الخارج - على سبيل المثال - العديد من المراكز الإرشادية التى تعقد دورات إرشادية للأباء المقدمين على تجربة ( الأبوة - الأمومة ) الجديدة بل قد يسبق هذه الدورات دورات تدريبية للأشـــخاص الذين يقدمون على الزواج ، لأن الزواج خبرة جديدة تحتاج إلى مهـــارات جديدة تحتاج إلى مهارات جديدة وتعامل خاص أو وقدرة ومهـــارة على حل المشاكل حتى لا تتفاقم. وكل ذلك يؤكد على دور الوعى والمعرفة والتعليم ) فى إكساب السلوك القويم .

تفسير الاكتئاب : لماذا يحدث الاكتئاب ؟ وهل هناك تفسير واحد ( متفق عليه ) للإكتئاب ؟ أم تتعدد وجهات النظر فى التفسير؟

واقع الأمر وقبل أن تُقدم على تقديم اوجه التفسيرات المختلفة للإكتئاب تشير إلى أن موضوع الاهتمام بإكتئاب الأطفال قديم وان (لفت نظر ) العلماء إلى ( اكتئاب الأطفال) قد بدء تحديداً كما يؤرخ له البعض عام ١٩٢٦ وأن المناقشات التى انتهت إليها قد أكدت على أن الاكتئاب يصيب أيضاً الأطفال ولها أيضاً نفس أعراض الكبار ، وان بعض الأطفال المكتئبين يحتاج إلى العزل فى المستشفى لتلقى العلاج ؟

وأن خبرات الحروب ( خاصة الحرب العالمية الأولى والثانية وغيرها من الحروب المحلية ) إنما ( تعمق وتحفر فى النفس مجرى للإكتئاب) لأن الحروب ما هى إلا دمار .. وفقد وضغط وتوتر وهلع وحزن وبكاء وصراخ وتشتت وتشرد وضياع وتتعدد التفسيرات التى قدمت للإكتئاب فى المحاولات الآتية :

## أولا : الاكتئاب من وجهة نظر التحليل النفسى :

يرى فرويد أن خبرة الحزن الناتجة عن ( فقد الحبيب) وسواء أكان هذا الفقد حقيقياً أم رمزياً فأنه يدخل الشخص فى حالة من الحزن والحداد ثم ينتقل الحداد من الخارج إلى الداخل وان فقدان الوالدين أو وأحدهما (كمثال ) أو مجرد - حتى - غيابهما مدة طويلة أثناء فترات الطفولة الحرجة قد يولد عاطفة الكرة فى نفس الطفل والتى تؤدى بدورها إلى اكتئاب الطفل من خلال فقده المعادلات :

- والدى يكرهنى لأنه يغيب عنى كثيراً.

- وطالما يفعل ذلك فأنا أكره.
- ولماذا أكره ؟ لابد أنني السبب.
- أذن أنا لا اكره أبي ولكن أكره نفسي .
- وأكره نفسي لأن ( العيوب) الكثيرة موجودة بي.

اذن أنا اكره نفسي وبالتالي أنا مكتئب وحزين .

من هنا فأن علماء التحليل النفسي يولون أهمية خاصة للخبرات فى الطفولة ، وخاصة علاقة الطفل بأبوية . . على أساس أن الأبوين هما أول الموضــوعات لحبا ، وأن السخص (الطفل) حين لا يجد الاهتمام الكافى مـــن قبل الوالدين به ولا بتلبيه رغبانه فإنه يشعر بالغضب والكراهية تجاه مـــن يحـــب ، أو من يتوقع منهما أن يفعلا ذلك نحوه . وأن الاكتئاب يحدث ويشتد اثر وفاة موضوعات حبا أو عند فقدانها بالهجر أو الخسارة أو الضـــياع . . ثم يـــأخذ الطفل يتساءل داخله هل أنا السبب فى هذه خســـارة ؟ وهل غضب الأم منى - متلا - قد أدى إلى أن تهجرنى ؟ وهل فعلـــت ما فعلت حتى أستحق منها هذا الطرد من جنتها ؟ وهل لى دخل فى موتها وغيابها الطويل الممتد هكذا بكل الألم والدم والغليان الذى يتفجر ويشتعل داخلى ولذا فأن علماء التحليل النفسى - الذين أتوا بعد فرويد - يرون أن الشخص المكتئب هو :

- إنسان مدمن للحب .
- الإكتئاب هو صرخة بحث عن الحب.

- المكتئب إنسان حساس جداً .
- المكتئـــب إنســـان محطم نتيجة أنه يفتقد إلى حاجات أساسية .. حصرها البعض في ثلاث احتياجات هي :

- الحاجة للقوة والإمان.
- الحاجة لمنح الحب والحصول على الحب ( أنا أحبك فلا بد أن تـــبادلنى نفـــس مشاعرى فغير معقول أن أحبك وأواظب على هـــذه الطقوس .. وتظل أنت هكذا لا تشعر بى ولا تبادلنى حباً بحب بل تجاهلاً بحب )
- الحاجـــة إلى الحب والتقدير ، حتى ولو لم أظهر لك مقدار حبى فأنا أحبك. وأذوب في ذلك ، ولا اعرف لماذا أجد صعوبة في التعـــبير- حين تكون بعيدا عنى تنهمر على قصائد حب فيك ، وأحـــياناً قصد ( تعنيف لك) وأنا اعنفك لأننى احبك وأنت جزء مـــنى . ولكـــن حين تشرق شمسك في سمائى وأتشمم رائحتك وتغمـــرنى ابتســـامتك بعطف حنانى آخاذ أجدنى قد نسيت تماما ســـنوات الغضب وليالى السهر والعذاب وصرت (مريدا) في بلا طـــك . فترفق بى سيدى لا تهدم معبدى . فأنا احتاج إليك فلا تصـــدنى .. ورغم أننى أبدو أمامكَ ضعيفاً ، متخاذلا ، متهاويا محطمـــا إلا أنـــى أرجـــوك أن (تتفهم) لحظات الضعف هذه ولا

تحـــتقرنى لأننى بضعفى أمامك وبتوسلى إليك أصبح أقوى الأشخاص فى هذا العالم وأن حبك أكبر حياتى يمنحنى البقاء والخلود .

ولذلـــك فأن أهم ما قدمته نظرية التحليل النفسى لفرويد وأنصاره أنها قد ساهمت فى لفت النظر إلى أهمية دور التفاعلات والعلاقات وأهمـــية الحـــوارات بين الطفل والمحيطين به خاصة خلال سنوات الطفولـــة المـــثيرة حيث البحث عن الأمان ؟ فهل شعر الطفل بهذا الأمـــان؟ ثم البحث عن الاستقلال . فهل ساهمت الأسرة فى منح الطفـــل درجة من الاستقلال؟ ثم المبادرة .. فهل سمحت الأسرة لطفلها بقدر من المبادرة والتجريب والخطأ حتى يتعلم من التجربة أم أنـــنا كآبـــاء قد أكتفينا بدورنا فى (صد) الأخطاء والتجارب عن طفلنا وبالتالى حفظناه من الشرور مؤقتا ثم يأتى الفراق فنتركه فى مهـــب الـــريح وهـــو بعد مازال غضاً ورصيده من الخبرات والتجارب والعلاقات الاجتماعية الإنسانية (صفر ) ؟

**ثانيا : المدرسة السلوكية :**

ويـــرى أنصار هذه المدرسة أن الطفل لا يولد مكتئباً بل يكتسب ويتعـــلم الاكتـــئاب من خلال الأبوين أو ان دراساتهم قد سارت فى هذا الاتجاه وأكدت حقائق:

- أن الأب المكتئب ينقل اكتئابه إلى أطفاله بل ويدعمه .
- وان الأم المكتئبة يكون أطفالها أكثر اكتئابا .

- وان الحزن ( يعدى )
- وان الأب والأم إذا كانا مكتئبين فأنهما لا يقبلان مشاهدة (طفل) من أطفالهم يضحك أو يلهو أو وحتى يتحرك بإيقاع سريع وأن الغضب إزاء ذلك وإجبار الطفل على الدخول فى حالة الحداد التى يعيشها الوالدين إنما يجبر الطفل على الإكتئاب ومع الاعتياد يصبح الاكتئاب والأحساس به شعورا عادياً وسلوكاً معتاداً قد يجلب ( نظرات ) الرضا من قبل الوالدين المكتئبين وعلامة صحية على انصياع الطفل لأوامر وتعليمات الوالدين.

وبالتالى إذا أردنا أن نعالج اكتئاب الأطفال فمن الخطأ أن نبدء بهم ، بل نبدأ بالأباء .. إذ ماذا نستفيد بعد أن نعالج الطفل ثم يعود مرة أخرى إلى نفس الجو المكتئب ؟

بل من الأفضل أن نعالج الآباء والأمهات ( المكتئبات ) اولا حتى نجد (اختفاء ) الاكتئاب من عند الأطفال ( كسبب لاحق ثانيا ).

## ثالثا : الإكتئاب والنظريات الاجتماعية:

تتعدد العوامل والأسباب من وجهة نظر علماء الاجتماع إلى الاكتئاب فى :

أ- هناك من يعزو سبب الاكتئاب إلى أن الطفل المكتئب إنما ( يعيش) فى ( بيت محطم) وهذا البيت له شروط :

- غياب الروابط العاطفية .

- اختفاء لغة الحوار من الحديث اليومى.
- سيادة لغة العنف (سواء البدنى أو المعنوى ).
- الشجار المستمر.
- تدخل الآخرين ( أو عدم تدخلهم )
- تدخـــل الشـــرطة مـــن خـــلال محاضر الضرب والتقارير الطبية بالإصابات ( حتى وأن كانت كذبا)
- أن الأب مدمن وسكير وعربيد.
- عدم مراعاة التقاليد الاجتماعية ( بل خرقها ).
- أن الأب قد يكون متعطلاً ( أو بلطجيا)
- غياب الأم عن المترل لفترات طويلة .
- انحـــراف الأم واستقبالها ( بعض الزبائن ) فى المترل فى غياب الأب ( وربما فى وجوده )
- العلاقة السيئة مع الجيران
- العلاقة السيئة مع الأقارب.
- قطع أى علاقة حميمة بين الطفل وأقرانه والتشكيك فيهم ووصمهم بصفات (قذرة) حتى يبتعد الطفل عنهم.
- عدم الاهتمام بالطفل وعدم تلبية احتياجاته .

- بث مشاعر الحقد والغضب فى نفس الطفل حيث يذكرون لطفلهم أن أباء الأطفال الآخرين يسرقون ويكذبون وينصبون وبالتالى لديهم وفرة وثراء ؟!

وكل ما سبق قد يودى بالطفل الذى ( يترعرع ) فى هذا الجو المحطم إلى :

-الشذوذ الجنسى .

- الإجرام .
- القلق .
- اكتئاب .
- التفكير والإقدام على الانتحار.
- الانتحار فعلا.
- الأمراض النفسية .
- الأمراض العقلية ( الجنون)

ب - الدخول فى حالة من العزلة الاجتماعية وطبعا الآباء هم الذين يدخلون أنفسهم وبالتالى أطفالهم فى دورة العزلة لعدة أسباب ، أسباب متعلقة بالوالدين ( أحدهما أو كلاهما ) من خلال التشكيك فى نوايا الآخرين رصيد من المرارة فى التعاملات مع الآخرين .. خبرات من ( الفقد) والضياع من خلال التعامل مع الآخرين ، إعطاء ثقة لأشخاص كانوا لا يستحقون ذلك ثم انقلاب الحال وما

ترتـــب على هذه الخيانة من نتائج .. تؤدى إلى اتخاذ قرار وحيد معد : الابتعاد عن الناس غنيمة وأن (الآخر) شر لابد من تجنبه .

ويطـــرح كـــل ما سبق قضية : العلاقة مع الآخر وكيف تكون أو تسير؟

واقع الأمر أن العلاقة مع الأخر تعنى التواصل / التفاعل / الالتقاء / إشباع الاحتـــياجات / الاحســـاس بالتقدير / أنت ( وأنت أيضا) موضع اهتمام ، ثم الحرص من كل طرف على الطرف الأخر وأنك سندى وصـــديقى أو تعطينى ( وأعطيك ) دعما ومساندة اجتماعية حيث يجـــب أن تؤمـــن إلى درجة اليقين أننى سوف أكون بجوارك حيث تواجـــه أى مأزق أو مشكلة وسوف أمد لك يدى لانتشلك وأنا إذ أفعـــل ذلك إنما أقدم (السبت) على (الأحد) واعلم أيضا أنه ( يوم لك ) و ( يوم عليك ) وأعلم أيضا ( أن دوام الحال من المحال ) .

لكـــن اختيار الآخرين والدخول معهم فى علاقات يجب أن يتم من خلال منظورات متعددة ، و معلومات ( ثقة ) عن هذا الآخر الذى ســـوف أمـــنحه ثقتى ، ولذا فأن الدخول فى علاقات ( وثيقة) مع الآخـــر ( دون تـــروى ) قد يقود إلى أن نضع ثقتنا فى ( آخرين ) كانوا من البداية لا يستحقون مثل هذه (الثقة)و ( المنح) فهل ذلك يـــؤدى إلى الاكتئاب ( حيث ان من خصائص الشخص المكتئب - بغـــض النظر عن سنة وجنسه وتعليمه ومستواه الاقتصادى - يعمم

هــذه الخــبرة الســيئة وبدلا من أن ( س) هو الذى لم يكن عند مســتوى حُسن الظن به يصبح كل الآخرين ( سيئين) ومستعدين لخيانتى ومن ثم قد نجد الشخص يدخل فى الاكتئاب من خلال :-

- صعوبة فى التواصل مع الآخرين ( لماذا أتحدث مع الآخر وأحمد هو ونفســه الحــاج أحمــد وان تغــيرت الأسماء والأحجام والأشكال والمبررات).
- وحــتى إذا تحدث فإن نبرة صوته تقترب من الخفوت ( لا أريد أن تســمعنى ولا أريد أن أسمعك بل أنا أحادث نفسى .. فهل تسمعنى .. تســمعنى أو لا تسمعنى هذا لا يهم .. فكم تحدثت معك زمان كثيراً ورفعت صوتى لكى ( يخترقك ) فهل كنت حينذاك عند حسن الظن بك .. أبدا يا خائن؟!
- الحساسية الشديدة تجاه أى نقد أو رفض لسلوك وكأن لسان حاله يقول :" كل ما أفعله مسؤول عنه ، وافعله بعد طول تروى وتفكير أو أننى أفكر فى داخلى أكثر من التفكير والكلام فى الخارج ولا تعرف مقــدار العــذاب والصراع والجدل الذى دار بداخلى .. فهل تأتى (أنــت يا متهور ) وتوجه لى نقدا - آذن تلقى انفعالاتى .. غضبى وسخطى .. لأنك أنت لا تستحق إلا ذلك
- لا يحســنون التعــبير عن أنفسهم .. لدى كم هائل من المشاعر والاحاسيس.

- لــدى كــلام كــثير أريد أراقته .. ولكن قوى غامضة ( تشلنى) و(تقيدنى) فهل حين أراك ( يضيع منى الكلام و أنساه ) ؟ أمس أننى فعــلا أعانى من (عجز) فى التعبير عن نفسى ..ولماذا اعبر عن نفسى وهــل لو عبرت عن نفسى تفهمنى وحتى لو وفهمتنى ماذا ستفعل لى وأنــت (مشغول ) بذاتك وأنانى ولا تنظر أبعد من قدميك فلتتركنى وشأنى والله المستعان..

جـ- الضغوط النفسية :

الضـــغط النفسى فى أبسط تعريفاته هو أى تغير داخلى أو خارجى مـــن شـــأنه أن يؤدى إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة أو قد يتعرض الشـــخص للضـــغوط مـــن الخارج : كالأعباء اليومية وضغوط العمل ، وضـــعوط الدراســـة وكثرة الواجبات أو ضغوط الانتقال من مدرسة إلى أخرى أو من بيئة اجتماعية يكون الطفل قد اعتادها وكون صداقات إلى بيئة أخرى جديدة أو الانتقال من مدرسة اعتاد مدرسيها وطرق شرحهم وكـــون صداقات وزمالة إلى مدرسة أخرى جديدة .. بيئة غير مألوفة ، والضـــغط عقبة تعترض طريق الفرد ، وتسبب له نوعاً من القلق والتوتر والحزن والاكتئاب والضغوط عادة تؤدى إذا لم تحل بالفود إلى :

- اضطرابات فى النوم .
- فقدان الشهية للطعام ( أو الإفراط فى تناول الطعام )
- زيادة الوزن ( أو النحافة الشديدة)

- الـــتدخين أو الـــتدخين وربما الإدمان يبدأ منذ الطفولة المبكرة أو لا يوجـــد مدمـــن لا يدخن كما أن التدخين يقدم عليه الطفل لأسباب متعددة .. وسوف تخصص كتيباً عن : الأطفال والتدخين لاحقا أن أذن الله

- الكسل وعدم الدافعية لفعل اى شئ.

- الـــتأخر الدراســـى والحصـــول على درجات (دنيا)، مما يؤكد ( سيمفونية الفشل لديه )

- العزلة وعدم الاحتكاك أو التعامل مع الآخرين .

- فقد النشاط والهمة .

- الدخـــول فى ( منولوج داخلى ) حتى وان تواجد وسط العشرات من الآخرين.

**التفسير البيولوجي للأكتئاب :**

هـــل يمكـــن أن تتدخل العوامل الجسمية فى اثارة الاكتئاب ؟ هل يورث الاكتئاب ؟

هـــل إذا حـــدث اختلال فى التوازن الكيميائى للجسم فأن ذلك يؤدى إلى الإصابة بالاكتئاب؟

وهـــل يمكـــن علاج الاكتئاب بالأدوية والعقاقير والتى ( تضبط ) كيمياء وحركة ووظائف أعضاء الجسم ؟

وهل هناك أحسام مهيئة بطبيعتها للإصابة بالاكتئاب ؟

كـــل ما سبق من تساؤلات إنما يطرح وجهة النظر البيولوجية للاكتئاب والتي تتضح من خلال الآتي :

١- أن كـــثير مـــن حالات الاكتئاب يستدل عليها من خلال الأعـــراض البدنـــية ، وهي بذلك تؤيد الفكرة العضوية القائلة أن هـــناك عوامل وتغيرات عضوية قد تكون مسؤولة بشكل ما عن تطور الاكتئاب مثل :

- اضطرابات النوم .
- اضطرابات الشهية للطعام
- الإمساك المزمن
- البطء في الكلام .
- البطء في الحركة.
- فقدان الاهتمام بأي شئ . حيث لا يسعد الطفل بأي شئ . بل تتساوى لديه ( كل الأشياء).

- أبحـــاث أكدت على أهمية أخذ العامل الوراثي بعين الاعتبار وأن هـــذا الاضـــطراب ( الاكتـــئاب ) يشيع وينتشر في أسر دون غيرها وشـــيوع الاكتـــئاب بين التوائم حتى لو نشأوا في ظروف اجتماعية مختلفة ، مما يرجح وجود تفسير وراثي.
- ولكـــن دراسات أخرى أثبتت أن العامل الوراثي ليس هو العامل الوحـــيد الحاسم ، ومن ثم يجب أن نفترض وجود عوامل أخرى هي

التى تحول الاستعداد الوراثى إلى حقيقة وواقع ، إذ أن أيا كانت المورثات الجينــية فلابد أن تتفاعل مع عوامل نفسية واجتماعية ( حيث يصبح الجدل هو العنوان القائم وما هو وفى الداخل و فى الخارج ، وما هو فى الخارج وفى الداخل ).

- ولذا يجب أن نبحث عن عوامل أخرى ( مؤيدة ، ومكملة ) لأثر الوراثة .
- أتجهــت العديــد مــن الدراسات مؤخراً إلى البحث عن العوامل الكيميائــية الحــيوية ، مــن خلال التركيز على أثر أختلال العناصر الكيميائــية فى الجسم وما يترتب على ذلك من اختلالات تؤدى إلى الاكتئاب وقد كشفت بعض الأبحاث ( على سبيل المثال ) أن اختلال التوازن فى نسب عناصر : البوتاسيوم والصوديوم يؤدى إلى الاكتئاب
- وعــلى نفس المنوال وجدت دراسات أخرى أن وجود نقص فى العناصــر الكيميائــية فى المخ وبخاصة توريع العناصر ( الأمينية) وهى عبارة عن موصلات عصبية تعمل على ربط وظائف الأعضاء بعضها ببعض) وأن هذا الاختلال يقود حتما إلى الاكتئاب .
- ولعــل كــل ما سبق قد فتح المجال والآفاق أمام العلماء لإخترا ع أدوية وعقاقير يمكن أن تعيد حالة التوازن إلى الجسم والمخ والإفرازات وبالتالى يتم تعويض ( الناقص ) من خلال تناول أدوية من الخارج .

ألا أن العنصر الكيميائى العلاجى فى التعامل مع الأدوية يجب أن يتم من خــلال استشارة الطبيب النفسى المختص حيث أنه هو الوحيد الذى يمكن له أن يحدد الجرعة والكمية والوقت .

- وأن العلاج أو التدخل الدوائى هام ولابد منه فى الحالات الآتية :

١- إذا وصــلت درجة الاكتئاب بالمريض إلى درجة ( الشلل ) التام له من القيام بأى أنشطة حتى وأن كانت ( يومية - روتينية ) من قبيل ( تغيير) الملابس ، حلاقة الذقن ، ارتداء الجوارب والحذاء ، تصفيف الشعر ، غسل الوجه ، دخول الحمام .. الخ .

٢- إذا كــان الاكتئاب مصحوبا بأعراض بدنية / جسمية من قبــيل الإرهــاق لأى نشــاط يقوم به أو قد يعبر عن ذلك بقوله جسدى (مكسر) ، عظامى (مهشمة) ، لا اقدر على فعل أى شئ . خاصــة أن هذه الأعراض أو هذه الشكاوى تكون فى الصباح .. ومــتى ؟ فور استيقاظ الشخص من النوم .. وإذا كان النوم يمــثل مصدر راحة للشخص العادى والمفترض أن ينهض الشخص مــن نومــه نشــيطاً ، متحركا ، مقبلاً على الحياة ، ألا أن النوم يتحول لدى الشخص المكتئب إلى (رحلة عذاب ) (ووصلة أرق) ومــن ثم لا ينهض من سريره فور استيقاظه بل يشعر وكأنه عاد لتوه من (حلبة المصارعة )

٣- إذا كانت درجة الاكتئاب الذى يعانى منه الطفل شديدة ولا تطاق .. وأن علامات الحزن واليأس والتفكير فى الانتحار قد بدأت تتراقص أمام عين هذا الشخص. والمكتئب يعرف من خلال النظرة السريعة له ، ويكون قادراً على نقل مشاعر الحزن إليك ، بل يجعل أحزانه تسكن فى قلبك ، بل قد يجعل قلبك (ينفطر)، حزناً وكمداً له وعليه ، وإذا كان هذا يمكن أن ينطبق على الآخرين.. فماذا تفعل الأم حين تجد طفلها هكذا وماذا يفعل الاب هو والآخر فى نفس هذا الموقف ؟

٤- إذا كان الاكتئاب ( متغلغل) وله ( تاريخ ) و ( قدم راسخة ) فى أسرة هذا الطفل . فالأب قد يكون مكتئبا أو جدِ هذا الطفل ، أو أجداده ( من طرف الأم ) .. كل هذه المؤشرات إنما تشير إلى أن هذا الطفل قد ( ورث) و(رضع) و(استحلب ) الحزن منذ أن تكون نطفة فى رحم الأم ثم اختلط الحزن بعروقه ودمه رضيعاً وصبياً وفتى . ولذا فأن وجود أكثر من شخص مصاب بالاكتئاب فى أسرة ما يكون مؤشراً للمهتمين بالصحة النفسية والجسدية على ضرورة الاهتمام بأطفال هذه الأسر.

٥- إذا كان هذا الطفل قد أعطى من قبل أدوية مضادة للاكتئاب وأدى ذلك به إلى تحسن حالته وخروجه من حالة الحزن

التي كان يحياها إلى حالة يكون فيها أفضل وأجمل إضافة إلى ذلك لا تظهر أعراض جانبية حادة لدى هذا الطفل .

## الوقاية من الاكتئاب :

- هل يمكن لنا أن نقى أطفالنا من حالة الاكتئاب ؟
- هل يمكن لنا كآباء ( نمنع القضاء قبل حدوثه )؟

نعم . وقد رأينا من خلال العرض السابق لتفسير أسباب الاكتئاب كيف أن الاكتئاب تصنعه فى الغالب طرق أدراكنا وتفسيرنا للأشياء وأن البيئات ( المهدة ) لذلك تساعد على ( نقل عدوى ) الاكتئاب إليه . وأن الشخص إذا واجه موقفاً ما فإنه يتعامل معه وفقا لفلسفة الحياتيه وخبراته السابقة فى التعامل مع مثل هذه الأمور من خلال :

- الاحجام.
- الشعور بالنقص.
- عدم الثقة فى النفس.
- عدم الثقة فى الآخر .
- الآخر يكرهنى .
- أنا أكره الآخر ( وس الجميع ).

- الفشل هو مفتاح حياتى.
- كـل مـا تقع عليه عيناى يؤيد وجهة نظر فى أن الحياة (صعبة) و(مفرقة) وكلها مساوئ وخراب.

وقـبل أن نـتعرض لطـرق الوقاية يجب أن ننظر من الداخل إلى الشخص المكتئب ( بغض النظر عن عمره وجنسيته ) لذى كيف يفكر ؟ وكـيف يـنظر للأمور ؟ حتى نفهم المكتئب ، ونعرف كيف نتعامل مع سيكولوجيته . وهل للمكتئب تفكير خاصاً به يميزه عن الآخرين ؟ ومن الموجز إلى التفصيل :

**سمات الشخص المكتئب :**

١- <u>الـتهويل والـتهوين</u> : حيث تكون القاعدة الأساسية فى شـخص المكتـئب ونظرته حول نفسه تقول على طرفى المعادلة الآتية:

- التهويل فى العيوب والمساوئ .
- التهوين من المزايا ( أو القول بإنعدامها )

وهـذا هـو عكس ( النظرة إلى الذات ) كما يبديها الأشخاص العاديون حيث المبالغة فى المزايا وكلاهما يصدر عنهم من سلوك ،

وعــدم الاعـتراف والـتهوين من أى (عيب) وعدة من الأشياء (النادرة) التى تحدث ( كل مائة عام وبالتالى لا يجب الاستناد إليها فى الحكم على الشخص ؟)

لـذا مـا أن يـتعرض لموقف حتى ينظر إليه على أساس انه "شر خالص" وأن مسالة " لا يخلو شر من خير " مسألة معدومة تماما لديـه ، و" وعسـى أن تكـرهوا شيئا وفيه خيراً كثيراً " مسألة مرفوضـة لديه ، لأن الأشياء والمواقف والأشخاص كلها عيوب وحـين تعـامل معها فلابد أن أقع فى الخطأ وان هذا الخطأ يهول ويـبالغ فـيه ويحوله إلى ( أوبرا عايدة فى شهرتها ) وإذا فعل شيئا ونكره الآخرون قلل من ذلك ـــ وانه لم يفعل شيئا، وأن الآخرين يـبالغون فى ذلـك وربما ينافقونه ولذا فهو يكره الآخرون لأنهم منافقون (؟!)

٢- **التعميم** : حيث أن تفكير الاكتئاب يميل إلى : التعميم ، فإذا دخلت أمـرأه مكتئبة فى علاقة مع رجل وحدث لأسباب متعددة ( فصل) وعـدم اسـتمرارية هده العلاقة بجد المرأة تنطلق إلى تعميم الخيانة وتوصـم بها كل الرجال مرددة المثل الشعبة ( يا مأمنه للرجال يا مأمنه للميه فى الغربال ) ، وهكذا يتصف تفكيره بالتعميم و الوصول إلى قواعد وقوانين يتعامل من خلالها مع الأشياء والأشخاص و لم لا وهـو قـد استعد نفسيا وفسيولوجيا لذلك ن وتعامل معه الآخر

بتفكير سلبى / عدائى ، فإذا حاولت أن تلفت نظره إلى وجود " " "استثناءات " رفض ذلك . . أن تفكيره يتعامل مع منطق الكل أو لا شئ .

٣- الكل أو لا شئ : يميل بعض الأشخاص إلى إدراك الأشياء ( وكذا الأشخاص ) على أساس أنها أما بيضاء أو سوداء ، حسنة أو سيئة ، خبيثة أو طيبة ، صادقة أو خاطئة ، و أما أن تحبنى أو تكرهنى وإذا أحببتنى لا توجه لى نقدا ، وإذا كرهتنى لا تبتسم فى وجهى ، ولذا فإن الشخص المكتئب شخص حساس جداً ، وقد تسير بجواره وهو يعرفك وأنت لم تأخذ بالك أنه يسير مثلا بجوارك أو فى نفس الشارع حتى تجد ( كومة ) من الأفكار السلبية وقد تراقصت أمام ناظريه . . لماذا يتجاهلنى الآخر ؟ وحتى لو تصادف وهذا شئ نادر وعاتبك فى ذلك وقلت له أنك لم تراه حتى يثور فى وجهك غضباً وحقداً وحنقاً قائلا لك عباراته المشهورة : هل وصلت ضألتى إلى هذا الحد ؟ هل أنا "صرصار " أو نملة أو حشرة صغيرة حتى لا ترانى ؟ ولماذا أنا رأيتك وأنت لم ترانى ؟ ويكذب كل ما تقدمه له من مبررات . أنت تقدمها له وهو يعتبرك مُصر على مواصلة إلقاء تمثيلية مملة وسخيفة وأنك تكذب والكذب ليس له أقدام.

٤- عزل الأشياء عن سياقها : حيث أن من أخطاء التفكير عند الشخص المكتئب أنه يعزل الكلام والمواقف عن السياق الذى حدث

فـــيه ما حدث كأن يقول مثلا : " ولا تقربوا الصلاة " متزرعا بأن هـــذا أمر ، متغافلا عن : السياق الذى وردت فيه هذهس الآية . مثلا . والمكتئب - كما يذكر عبد الستار إبراهيم ١٩٩٨ - حين يعـــود إلى المترل لا يتذكر من أحداث اليوم ألا أن فلان قد تجاهل ، وآخـــر لم يظهر له الود ، وآخر لم يحترمه بالقدر الكافى ، وآخر قد قاطعه حين كان يتحدث - وقد تكون مثل هذه الأشياء قد حدثت بالفعل .. ألا أنه :

- يفصلها عن السياق الذى تمت فيه .
- يضخم فيها ويبالغ .
- لا يتذكر أى أشياء أو أحداث أخرى قد حدثت له وأسعده .. لأنه لا يبدو أن شيئا يسعده.

ولذا فإن أصابه الشخص بالاكتئاب وبهذه الأساليب ( الملتوية ) من التفكير تصيبه بالأكتئاب .

٥- التفســير السلبى لما هو إيجابى : أن الشخص المكتئب تنطبق عليه المقولــة الشــهيرة " خــيراً تعمل شراً تلقى " أن الشخص المكتئب يتغاضـــى عـــن أى ( ميزات ) وأن ( أنهار النعم ) تجرى من تحت أقدامـــه ورغـــم ذلك لا يراها ولا يشعر بها ، بل ينظر بعيداً حيث الصحراء القاحلة والجدب وفقر العواطف والمشاعر وتسيطر عليه " أساليب الهزيمة " و " الانحطاط من قيمة الذات " ويخس نفسه حقه

.. وعدم الاعتداد بنفسه .. ( أنا سيئ وكل شئ سيئ ومن سيئ إلى أسوء تسير حياتى .. فمتى يا رب ينتهى زمن السوء هذا ؟.

٦- <u>القفـــز إلى الاستنتاجات</u> : وهو وقفز غير منطقى وبالتالى الوصول إلى اســـتنتاجات وتعمـــيمات خاطـــئة وقراءة ( متغيرة ) لمواقف (واضـــحة) - وهذا لا يهم - وصولا إلى قوانين ( سيئة) تحكم على الجميع بالسوء والتجاهل والإهمال فقد تسيطر لى فتاة فكرة مؤداها أن انفهـــا طويل وأن الكل حين يراها يسخر منها لذلك ، بل يمكن لهـــذه الفتاة أن تجمع من الأدلة ( وهى لا تعجز عن ذلك بالطبع) التى تؤيد وجهة نظرها (وتصل به إلى درجة اليقين ) ومن ثم يكون الحـــل مـــثلا هو : إجراء عملية تجميل وتظل تحلم بالنف الصغير الدقـــيق/ الجميل/ الرائع /المبجل /المريح .. وتظل السرة تقنع وهى تـــرفض حـــتى تصل إلى قناعة أن خروجها إلى الشارع يجلب لها : الشرور والسحرية فلتعتزل فى حجرتها حتى لا يرى أنفها أحداً فإذا خضـــعت الأســـرة وأجرت لها العملية الجراحية ( المزعومة ) تفرح قليلا ، ثم تعاودها حالة الاكتئاب وتتعلل بأسباب أخرى من قبيل أن الجراح غير ماهر وأنه قد ( كلفت ) العملية .. أو وقد تنتقل حالة اســـتنتاج أن الأنـــف كبير إلى أن الفك بارز إلى الخارج ولا بد من إجراء عملية تجميل وتقويم ..

.. وهكـــذا لا تنتهى الاستنتاجات السيئة لكل عضو من أعضاء الجســـد وهـــى فى حقيقة الأمر تعبر عن نوع من التفكير السلبى / الانتهازى تجاه نفسها وجسدها وحياتها والآخرين .

٧- **الـــتأويل الشخصى للأمور** : السمة الأساسية للشخص المكتئب أنه يجـــنح إلى التفسير الشخصى للأحداث والأمور ، بل الأدهى والأمر أنـــه قـــد ينساق ويظهر من بين الصفوف ومتحملا لكل الأخطاء والنـــتائج حتى يظل ( يعزف سيمفونية الحزن الخالد ) ، ومن ثم فى المقابل يعجز عن اتخاذ قرار ، أو مواجهة مشكلة ما ، ولماذا يواجه أو يفكر فمرحبا بأسوء النتائج التى هو مستعد شخصياً لتقبلها وتحمل تبعاتها .

**والخلاصـــة** : أن الشـــخص المكتئـــب يدخله الاكتئاب فى منظومة من الـــتفكير خاطـــئة س وبناء عليها تكون نظرته للأمور والأشخاص وهكذا حيث الكدر أو هبوط المعنويات والمزاج الحاد الحزين المتغلب والنظرة المتشائمة للحياة .

**والآن إلى الوقاية :**

◈ إذا كان الأبوين أحدهما أو وكلاهما يعانى من القلق أو الإكتئاب أو وأى اضـــطرابات نفســـية فيجب أن يبحث عن العلاج النفسى لدى المتخصصين لأنه كما سبق و أشرنا فأن الاكتئاب ينتقل من الآباء إلى

الأبناء . وأن الأب المكتئب إنما يعمل على " تدعيم أركان الاكتئاب وتثبيته فى نفوس أطفاله .

◇ توفير جو من الرعاية الأسرية والمناخ الجيد لأن الدراسات وجدت أن الأسر التى يسودها حالات الخلافات والمشاحنات والطلاق العاطفى يسود أبنائها حالة من الاكتئاب والعديد من التوترات . وعلى الأباء حل خلافاتهم بعيداً عن مسرح عمليات الأطفال ، حيث أن عقول الأطفال قد ( تبالغ ) فى هذه المشاحنات والاختلافات (حتى وأن كانت من وجهة نظرنا تافهة ) ، فالأبن الذى شاهد والده ووالدته يتشاجران صباحاً وقبل ذهابه إلى المدرسة من أجل (مصروف البيت مثلا ) . . وذهب إلى مدرسته فإنه يظل قلقا وحزينا ومكتئبا طوال يومه ولسان حاله يردد تساؤل واحد لا ثانى له : "هل إذا عدت إلى المنزل سأجد والدتى أم لا ؟ وبالطبع فإن انشغال الطفل بمثل هذا التساؤل يشغله عما يدور حوله من شروح وتفسيرات وعلاقات وقد ( يضرب ) أو( يطرد) من جراء ذلك.

◇ الاقتراب من أطفالنا ، وفهم احتياجاتهم وشرح ما غمض عليهم بأسلوب سهل وميسر ويتناسب مع إمكانياتهم العقلية .

◇ عدم عقاب الطفل وإذا تم ذلك فيجب أن يتم العقاب وفق شروط معينة منها :

١- أن يعـرف الطفـل لماذا يعاقب ( حتى يتم ربط السبب بالنتيجة )

٢- إذا تقرر العقاب فلا يجب تأجيله لأن التأجيل يخلق لدى الطفل حالة من المبالغة والتهويل قد تصل به إلى حالات نفسيه سيئة أو قد يهرب أو قد يقدم على الانتحار.

٣- أن يكـون العقاب مناسباً للجُرم أو الفعل الذى آت به الطفل و أن اختلاف أسلوب العقار من موقف إلى آخر يخلـق لدى الطفل حالة من : التمييز والفريق بين الأمور بعضها وبعض .

٤- أن يكون الهدف من العقاب الإصلاح وليس الانتقام أنا أعاقـب ابنى لأننى أريده جيداً وجميلاً ورائعا ولا يكون موضـع انـتقاد من قبل الآخرين .. ومثل هذه الأمور بالطبع لأى عقاب .. لا يجب أن يتم والأب أو الأم فى حالـة ثورة انفعالية وكم من جرائم طالعتنا بها الصحف عن جرائم آباء كانوا يضربون أولادهم ، وأدى الضرب إلى تشويه نفسى وجسدى هؤلاء الأطفال وربما أدى فى النهاية إلى أزهاق اورحهم . فأى عقاب هذا يستهدف قتل نفس الطفل ؟!

٥- أن يتفق الوالدان على أسلوب للتربية وللعقاب وللتعامل مع الطفل بعبارة أخرى لابد من وجود " استراتيجية تربوية" موقعة من قبل الوالدين للتعامل مع الطفل . إذ من غير المعقول مثلا إذا تغيب الطفل عن المدرسة ( بدون علم والديه ) وأكتشف الأب ذلك وأخذ فى تعنيف ابنه ، تقوم الأم مثلا بالتقليل من شأن هذا الفعل ، وان الأمور تتساوى فى النهاية مع من ذهب إلى المدرسه ومن لم يذهب ، ولا يجب أن ( تنفعل هكذا ) . . هنا "تتبلبل" الأمور لدى الطفل ولا يعرف : أيهما على حق وأيهما على باطل ، لأن فعل واحد ، (عدم الذهاب إلى المدرسة) قد فجر استجابتين مختلفتين فى نفس الوقت من كلا الأبوين .

٦- إذا تكرر السلوك فيجب تكرار نفس أسلوب العقاب الذى تم استخدامه فى المرة الأولى حتى (سيثبت ) فى ذهن الطفل أن تكراره لسلوك ما يؤدى إلى عقاب محدد ، وبالتالى لا يؤدى هذا السلوك مرة أخرى

## علاج الاكتئاب لدى الأطفال :

يمكن لنا كآباء أن نتعامل مع حالات الاكتئاب ( البسيطة) التى تصيب أطفالنا وقدمنا فيما سبق بعض هذه الأساليب وأهمها الاقتراب من

الطفــل ، تفهــم احتياجاته ، شرح ما غمض له بأسلوب سهل بسيط ، إضافة إلى الوصايا الشهيرة والأعمدة الأساسية فى التربية الحقة مثل :

- عدم التفريق بين الأبناء فى المعاملة .
- أن تكلفهم بواجبات لا تكون فوق طاقتهم .
- أن تعرف أن " اللعب " أسلوب حياة لديهم ويتناسب معهم ولذا فإن علاج الأطفال فى الغالب يكون علاجاً باللعب "
- أن نســمح لهــم بدرجــه من ( الفوضى وعدم النظام ) لأن هذا أسلوب حياقم مع كثرة الحركة و يتآلف مع أى طفل آخر والدخول معــه فى حوارات ( طفلية ) ولذا فأنت تستطيع أن تميز المنازل التى بها أطفــال أســوياء عن المنازل التى ليس بها أطفال أو بها أطفال يقضون طفولتهم فى سجن من صنع الآباء من خلال : ترتيب المنزل ، الهدوء ، الــبرودة الــتى تسير فى أوصالك من جراء هذا الافتقار إلى هذا النهر المتدفق من التلقائية والفوضوية .والافراط فى الحركة المحببة إلى النفس .
- أن نســمح للأطفال أن يلعبوا أو أن نخرج بهم إلى المتنزهات من آن لآخر (رغم ما قد يتعلل به البعض من كثرة المشاغل وكان الله فى العون. . الخ ) لأن الحياة حركة ن والطفل هو الحياة .
- أن تكــون قدوة لأولادنا فى كل أقوالنا وافعالنا لأن الطفل يضعك (كــأب أو كــأم أو كأخ أكبر أو حتى كمدرس أو وناظر أو رجل

ديـــن) فى " العين الملبانه " وبالتالى حيث يعرف مصادفة انك تكذب .. هـــناك تتزلزل اعتقادته أو بدلا من أن تكون فى خانة " الجيدين تـــتحول إلى خانة : السيئين .. ثم يعيش فى صراع من أجل ذلك : هـــل أنا سيئ أم أنت ، لا يمكن أن تكون أنت السيئ إذن أنا .. أنا السيئ ولست أنت .

**حالـــة من الاكتئاب** : طفل عزلته أمه عن الأطفال الآخرين ( لأنه كان ابـــنها الوحيد ) .. وإذا أراد الطفل أن يعلب فلا بد أن يتم ذلك تحت إشـــرافها وفى حضورها ولذا فقد ملئت الشقة بالكثير من الألعاب ( حتى وان كان يشاهدها فى التليفزيون) .. وبعد أن ذهب الطفل إلى المدرسة وأثـــناء تواجده فى العام الرابع الابتدائى .. حدث أن تشاجر معه طفل وســـبه بألفـــاظ لم يسمعها من قبل ، بل وضربه طفل آخر كان صديقا للطفـــل الـــذى سب طفل حالتنا هذا .. وكتم الطفل هذه الخبرة عن والدته .. ألا أنه فى اليوم التالى رفض الدهاب إلى المدرسة متعللا بوجود " صـــداع لا يطـــاق " يفتت عقله " . ثم توالت بعد ذلك الأعذار .. وحـــين ضـــغطت عليه الأم اعترف لها كاملاً بالواقعة فانتابت الأم ثورة انفعالـــية ، وذهبـــت إلى المدرسة لأجراء تحقيق فى مثل هذا الأمر ثم كان قـــرارها رغم تهدئة خاطرها واعتذار زميليه له ولها . بأن تنقل طفلها من هذه المدرسة ( الركن والحوش والبيئة) إلى مدرسة أخرى فى ضاحية راقية حتى يتعامل طفلها مع أطفال محترمين أولاد ناس محترمين .. وبعد عامين

وتحديداً حين عام ابنها فى المرحلة الإعدادية تصادف أن تشاجر معه طفل يقوم بتلميع الأحذية فى هذه الضاحية الراقية وسبه بأفظع الألفاظ . . و لم يجد طفلنا بد من أن يبكى وينهار فى البكاء واعترف لوالدته عما حدث له واحـــتارت ماذا تفعل لأن ماسح الأحذية غير مقيد بالمدرسة وبالتالى فهل ستصـــارع ( طواحـــين الهـــواء)٠٠ وحين أتت لى الأم متحدثة معى فى مشـــكلتها ومشـــكلة ابنها أفهمتها أن المشكلة ليست فى المدرسة ولا فى مكانهـــا بل فى أساليب التزيين الخاطئة ( المقيدة ) لأبنها وأن هذه التجربة مفـــيدة لكليهما لأنهما قد عرفا الوجه الآخر من الحياة ، فكما أن هناك أطفـــال مؤدبـــين على العكس يوجد أطفال آخرين و أن هذا هو جماع الحياة ولا يمكن أن نتجاهله ، ورغم أننا نكون قابعين فى منازلنا ألا أنه قد تـــأتى لنا ( مصائب ) من حيث لا ندرى ولا نحتسب . . ووجدت أى المشكلة فى " منظومة " أفكار الأم . . والتى نقلتها بدورها إلى الابن . . وبالـــتالى فقـــد (خلقت ) أساليب من التفكير أدت بها و بإبنها إلى هذه الحالة من الاكتئاب ٠

وبالتالى فليس من العيب فى شئ إذا وجدنا أن الطفل يمر بحالة من الاكتئاب وفشلت كل محاولات الآباء فى " ترويضها " هنا لابد من عرضه عـــلى طبيب نفسى أو معالج نفسى . . لأنهما يعلمان جيداً كيف يتعاملا مـــع مثل هذه الأمراض . . وبالتالى يتم علاج الطفل وعودته إلى حظيرة الصحة و السواء النفسى ٠

# سلسلة : كيف نربي أطفالنا

## الصحة النفسية للأطفال

**مقدمة :** هذه السلسلة موجهه فى الأساس إلى الآباء والأمهات وإلى كل من يتعامل مع الطفل سواء فى المدارس أو دور الحضانة أو حتى فى الأندية والتجمعات التى تضم الأطفال .

الهدف : تقديم معلومات نفسية مبسطة حول كيفية التعامل مع الطفل حين يواجه مأزقاً نفسياً ما وصولاً إلى سعادة لطفل وبالتالى سعادة كل القائمين على تربيته وإعداده لأن الأطفال فى التحليل النهائى للأمر آباءنا والقائمين على أمور مجتمعنا .

الموضـوعات : مـن خلال هذا الهدف العام ( السلامة النفسية لصحة الطفل وبالتالى صحة الأسرة والمجتمع) سوف نتناول كثير من مشاكل وقضايا الطفل متحدثين بأسلوب مبسط عن الموضوع حتى يعرف الآباء ( طبيعة الموضوع )والمعرفة هى أولى درجات الفهم ، ثم التحكم ثم التنبؤ ولذا تضم هذه السلسلة الموجهة للأطفال والمراهقين الموضوعات الآتية

- مخاوف الأطفال وكيف نتعامل معها . طبع
- القدوة والمثل الأعلى لدى الشباب والمراهقين طبع
- الاكتئاب لدى الأطفال وكيف نتعامل معه طبع

( ثم يتم كتابة باقى قائمة السلسلة كما هى مدونة فى العقد )

كاتب السلسلة د محمد حسن غانم

- عضو هيئة تدريس – قسم علم النفس – آداب حلوان
- عضو اتحاد الكتاب .
- عضو نادى القصة .
- له العديد من البحوث والإسهامات النظريه فى مجال البحث والدراسه .
- معالج نفسى .

- له العديد من الإسهامات فى مجال العلاج النفسى والمؤلفات العلمية التى يحاول من خلالها (تبسيط المعلومة العلميه للقارئ العادى وصولاً إلى الفهم والاستبصار وان يكون العلم ملكا ومتاحا للجميع وليس "حكراً" على حد دون الآخرين .



رواى للطباعة والإعلان
محمد على رواى
المساكرة قبلي ش عمر بن عبد العزيز
ت : ٠١٠١٤٥٣٤٢٤ - ٣٢٢٢٦٦٢٠١

